FACTORES DE RIESGO IMPLICADOS EN EL DESARROLLO DE LA HIPERTENSION

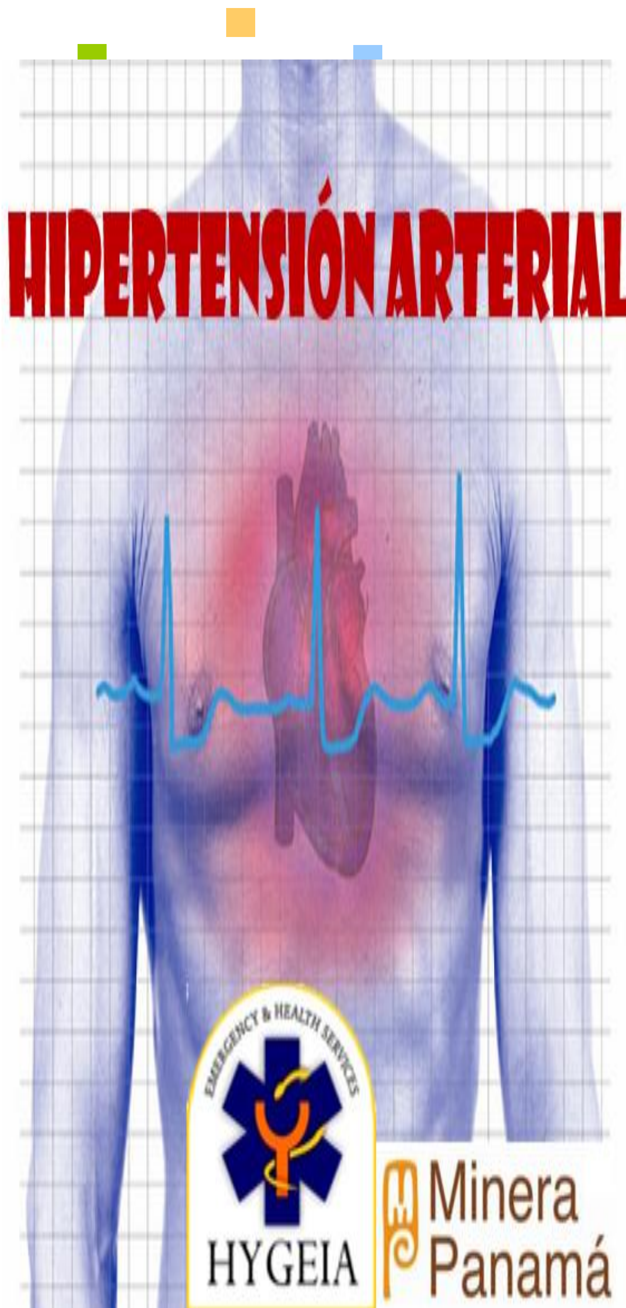


EL MEJOR TRATAMIENTO

- Es el que se base en un cambio del estilo de vida
- Disminuir el consumo de sal y de los productos que la contengan
- Vencer el sedentarismo, con ejercicio físico regular unos 30 minutos diarios
- La sal puede reemplazar por condimentos como el ajo, la pimienta, ají, hierbas aromáticas. comino, etc.







HIPERTENSION ARTERIAL



Mas del 30% de la población adulta padece hipertensión

CAUSAS QUE LA PROVOCAN



- ❑ El Estrés
- ❑ La falta de Ejercicio
- ❑ Una mala Alimentación, especialmente un consumo elevado de sal y grasas

QUE ES?

- Es el aumento desproporcionado de los valores de la presión sanguínea
- Es una enfermedad de la pared arterial, que se caracteriza por un aumento de espesor con cambios en su espesor con cambios en su estructura y aumento de la resistencia

ARTERIA ENFERMA

Las paredes interiores se endurecen por la acumulación de **colesterol**, y pierden flexibilidad.



HIPERTENSION

La reducción del diámetro y la disminución de la vasodilatación elevan la presión arterial.

ARTERIA SANA

Es flexible. Adapta su diámetro según las necesidades.

Musculatura lisa

Le permite dilatarse y contraerse.



VASODILATACION

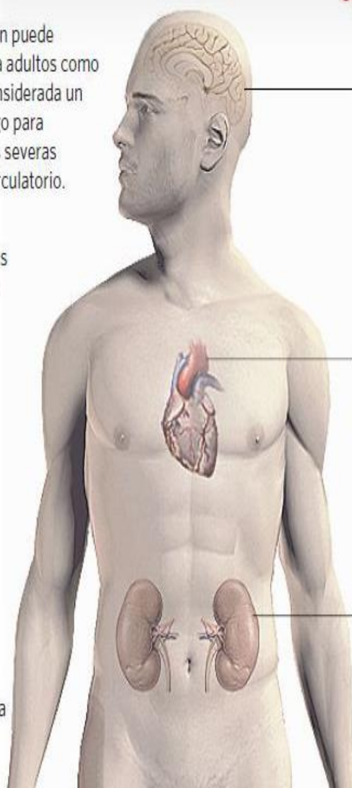
El cambio de diámetro es uno de los principales sistemas de regulación de la presión arterial.

SINTOMAS

La hipertensión puede afectar tanto a adultos como a niños. Es considerada un factor de riesgo para enfermedades severas del aparato circulatorio.

Tiene síntomas inespecíficos:

- Cefaleas
- Vértigo
- Cansancio
- Fatiga
- Náuseas y vómitos
- Somnolencia



CONSECUENCIAS

Accidente cerebrovascular

Insuficiencia cardíaca e infarto

Lesiones en los riñones

LA OMS RECONOCE 3 NIVELES DE HIPERTENSIÓN

Nivel 1 hipertensión leve:	presión arterial sistólica 140-159 mmHg y/o presión arterial diastólica 90-99 mmHg
Nivel 2 hipertensión media-grave:	Presión arterial sistólica 160-179 mmHg y/o presión arterial diastólica 100-109 mmHg
Nivel 3 hipertensión grave:	Presión arterial sistólica 180 mmHg o superior y/o Presión arterial diastólica 110 mmHg o superior

LA PRESIÓN ARTERIAL AUMENTA POR













LA PRESIÓN ARTERIAL DISMINUYE CON



El Descanso

El Sueño





El relajarse haciendo algo agradable

